

カロリーを抑えてもたんぱく質はしっかり摂ろう

たんぱく質はなぜ必要？

体を作る元になるので、不足すると筋肉量が減少し、筋力や体を動かす力が低下しやすくなります。

皮膚、筋肉、血液、内臓、免疫物質などあらゆる部分の原料になるよ



例

ふらつき・転倒しやすくなる



移動、食事、トイレ、入浴、着替え、身支度など

日常的な動作の一つ一つに時間がかかるまたはできなくなる



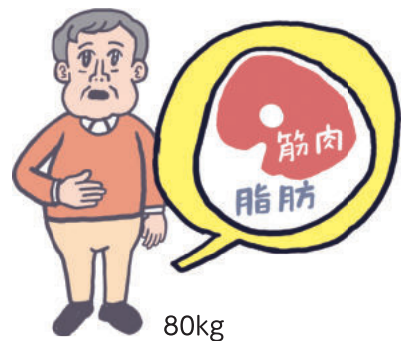
筋肉が減り脂肪が増えていると、体重や体型が変わらなくても筋肉量の減少に気がつきにくいので注意が必要です。

体重は変わらないまたは増えたが筋肉量減少

健康な状態



筋肉減・脂肪増



たんぱく質は1日にどれくらい必要？

男性 **65g***
(65歳以上は60g)

女性 **50g***



カロリーに気をつけつつも、たんぱく質がしっかり摂れる食事を心がけましょう

肉や魚介類、卵、大豆・乳製品などに多く含まれるので、これらが豊富に入った料理が◎

*日本人の食事摂取基準(2020年版)推奨量18歳以上より

●参考：『栄養素キャラクター図鑑』田中明・蒲池桂子監修(株)日本図書センター
『高齢者肥満症診療ガイドライン2018』(一般社団法人日本老年医学会)
『サルコペニア診療ガイドライン2017年版』(一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会)